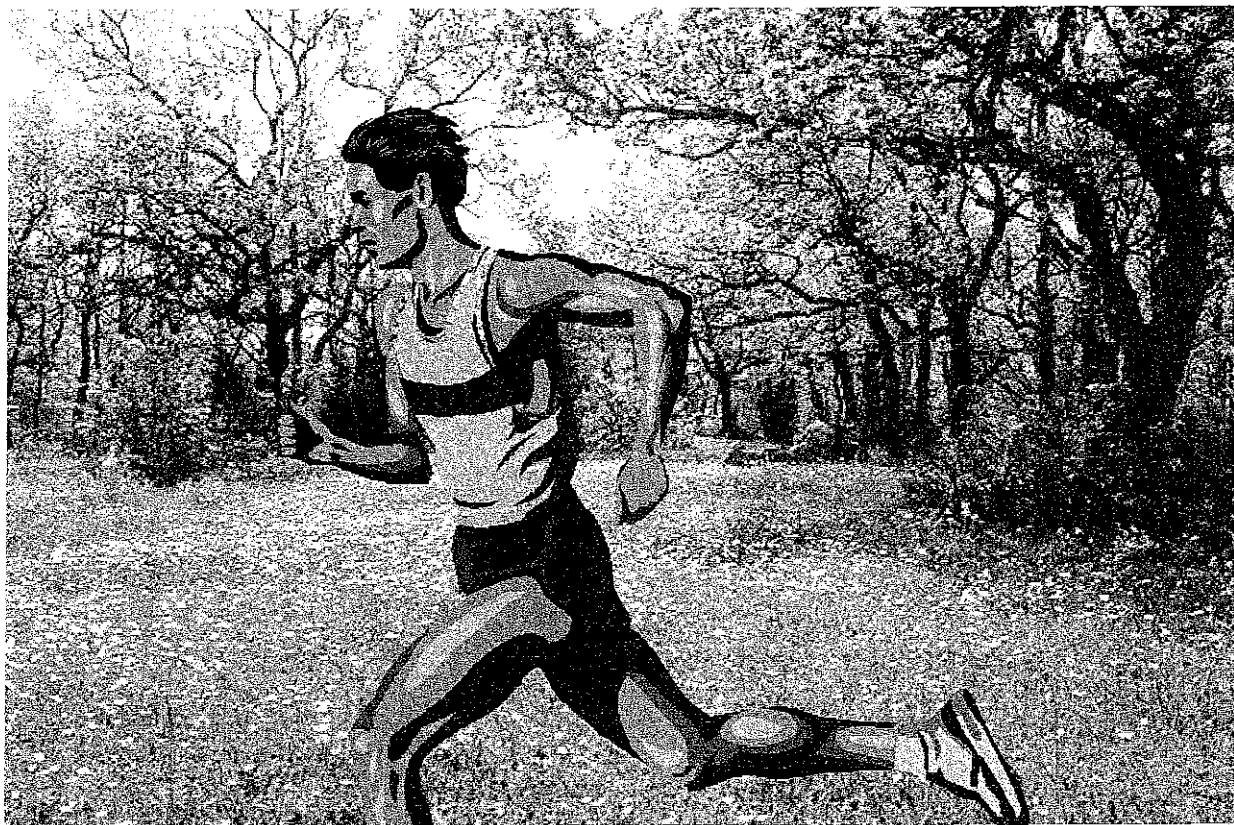


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



nummer 28
Februari 2002

DEXIA
BACOB
ACCENT
CREATIEF
MEUBINEX
SODEBOUW
DRUKKERIJ VANDEPUTTE

20.50 u - 4 februari 2002

Aan allen die reeds lid zijn dit jaar: Een (loop)snelle, blessurevrije, prijzenvolle 2002.

Aan allen die straks nog vlug zullen overschrijven, hetzelfde.

Aan allen die ons verlaten: treurig nemen we afscheid, maar hopelijk zien we elkaar terug.

We beginnen dus met goed te kijken naar de inschrijvingslijst 2002 op één van de volgende bladzijden, er zijn wat nieuwe gezichten bij en die worden in dit boekje ook wel ergens voorgesteld, de rest volgt in Gavertrimmer nr 29 veronderstel ik.

Je raadt nooit wat ik vandaag ontving, neen ?

Ik voeg er maar onmiddellijk het bewijs bij (meteen heb ik iets om de eerste bladzijde op te fleuren - hm -) : de foto van mijn Radio Rijnmond Loop van 22-04-2001 (negen maand geleden dus).

Zijn dat daar effe rappe kerels in Rotterdam!

Bij het vastpakken heb je het al gemerkt, dit is weer een ferme Gavertrimmer.

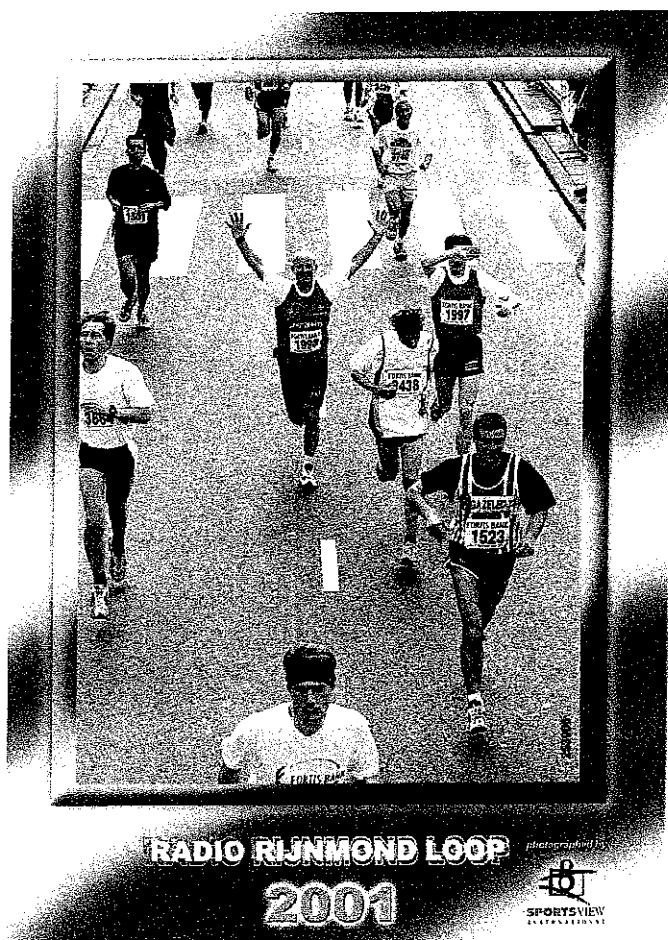
Eens ganse pak lekkere, heerlijke artikels van onze beste redacteurs.

Toch maar beginnen met een paar zéér belangrijke zaken.

Zoals daar zijn Tiegem-Harelbeke die voor de deur staat en onze tweejaarlijkse algemene vergadering met bijhorende verkiezingen.

Zoals je weet draaien de Gavertrimmers wat bestuur betreft met een aantal vrijwilligers die ieder twee jaar opnieuw verkozen worden.

Op 21 april is het weer zover, de verdere inlichtingen lees je op één van de volgende bladzijden, maar het is uiterst belangrijk dat je beseft dat als je ergens denkt dat het anders of beter moet gaan het noodzakelijkerwijze moet gebeuren door je te engageren. Stap in het bestuur, kies één of andere verantwoordelijkheid en je hebt een vinger in de pap. Er is verandering en opvolging nodig, anders krijgen we een soort van verstarring waar niemand mee gebaat is.



Doe mee, stel je kandidatuur maar kom in elk geval zeker af naar de algemene vergadering. We verwachten iedereen want er moet gestemd worden.

2001 is alweer verleden tijd, het ging allemaal zo snel.

Een overzichtje van dat voorbije jaartje Gavertrimmers:

- 7 januari 2001: onze jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie en die verliep een stuk gezelliger en beter gestructureerd dan dit jaar.

- 28 januari 2001: een vijf kilometer op de piste als voorbereiding op...

- 11 februari 2001: Tiegem-Harelbeke, alles verliep prima

- 10 maart 2001: ons jaarlijks gavertrimmersfeest, een succes over gans de lijn, alleen zou iedereen er moeten bijzijn !

- 17 april 2001 aquajogging als voorbereiding op Rotterdam

- 22 april 2001: met zijn allen naar Rotterdam, organisatie Lieven en Noël, een bus vol, maar relatief weinig Gavertrimmers. Het is ooit anders geweest dachten ze - dit jaar gaat dit niet door.

- 13 mei 2001 wordt onze allereerste verrassingsreis gepland. Te weinig inschrijvingen (13) doen dit project in de prullenbak verdwijnen. Een beetje verslagenheid bij het bestuur.

- 31 augustus 2001 onze jaarlijkse verrassingsloop in een organisatie van Steefan en Bart. Ook hier weer een zeer geapprecieerde avond, ook hier echter kon er nog gerust een Gavertrimmer bij.

Tot daar de officiële zaken.

Er waren natuurlijk ook onze tientallen deelnames aan wedstrijden allerhande, zodat het roze schijnbaar alomtegenwoordig was.

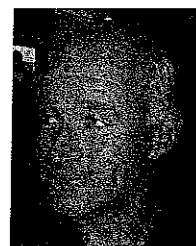
Bedankt allemaal voor dat fantastisch jaartje, we maken er met z'n allen dit jaar nog iets fantastischer van. Probeer er telkens bij te zijn!



Ons Gavertrimmer-souper zoals reeds bij een vorige nieuwsflash werd meegedeeld gaat door op Zaterdag 2 maart 2002 in de Mariaschool, Schoolstraat 7 te Harelbeke met als thema "Winter", kom dus maar met muts en handschoenen aan, een pak watte onder de arm als uw sneeuwbijdrage ware ook leuk. Het menu wordt weer super, de drank, de muziek en de ambiance, alles inbegrepen voor 35 € (overschrijven op 068-2119988-80).

We rekenen op jullie aanwezigheid en vergeet uw partner niet.

Xavier



Beste Gavertrimmers,

Dit artikeltje tussendoor om jullie uit te nodigen tot de algemene vergadering in verband met de werking van onze club (de verkiezingen dus).

Die algemene vergadering gaat door op:

Zondag 21 april om 10.30 u in de cafetaria van de sporthal "De Dageraad".

We gaan over tot de tweejaarlijkse verkiezingen van de verschillende bestuursleden en verantwoordelijken.

Jedere aanwezige Gavertrimmer heeft één stem en kan zich voor elk te begeben mandaat ook zelf kandidaat stellen.

We herhalen bij deze even de basistekst waarop de werking van de Gavertrimmers steunt.

De Gavertrimmers stellen zich tot doel de joggers en lopers van Harelbeke en omgeving samen te brengen door de zondagmorgen (8.30 u) en de woensdagavond (18.30 u) gezamenlijk te trainen.

- De uitvalbasis is de sporthal "De Dageraad", waar kleedkamers en douches ter beschikking zijn.
- Eenvormigheid en herkenning kan leuk zijn, vandaar onze loopuitrusting in blauw/roze.
- Om alle mogelijke lijfelijke problemen op te vangen, zijn we degelijk verzekerd.
- Het betalen van het lidgeld bevestigt uw lidmaatschap.
- Het loopjaar start per 1 januari en kent enkele hoogtepunten zoals :
 - Tiegem-Harelbeke (winter) + feest
 - De verrassingsloop (zomer) + gezellig samenzijn
 - Gezamenlijke extra-activiteiten (Coopertesten, Aquajogging, een Wedstrijd...

Om onze Gavertrimmers op een zo breed mogelijke fundering te bouwen vormen we ons bestuur door een reeks verantwoordelijken samen te brengen.

Elk van die verantwoordelijken staat dus in voor een onderdeel van het geheel.

Volgende taken en dus verantwoordelijken zijn op dit moment in functie of worden opgericht :

- Voorzitter
- Ondervoorzitter
- Secretaris
- Penningmeester
- Verantwoordelijke(n) Public Relation
- Verantwoordelijke(n) Tiegem-Harelbeke
- Verantwoordelijke(n) Gavertrimmersfeest
- Verantwoordelijke(n) Verrassingsloop
- Verantwoordelijke(n) Postbezorging
- Verantwoordelijke(n) Extra-Activiteiten
- Verantwoordelijke(n) Boekje "De Gavertrimmer"

Elk van die verantwoordelijken kan natuurlijk en hopelijk op anderen rekenen om hem te helpen bij zijn taak.

Eénmaal per maand is er bestuursvergadering (op afgesproken dag en tijdstip)

Jedere twee jaar wordt elke verantwoordelijkheid voor alle leden beschikbaar gesteld via democratische verkiezingen.

We hebben dus opnieuw nood aan massa's goeie ideeën, enthousiaste medewerkers en plichtsbewuste verantwoordelijken.

Alle mogelijke kandidaturen kunnen vooraf (liefst) of ter plekke aan onze huidige secretaris (Verthé Christine) gemeld worden.

Uw aanwezigheid is dus uiterst belangrijk!!

We hopen u allen te mogen begroeten.

Tiegem



ZONDAG

24 FEBRUARI

08.00 U

KOUD, WINDERIG, MIST ?

SNEEUW, REGEN, HAGEL, VORST ?

14.580 M

AANKOMEN IN MINDER DAN ÉÉN UUR ?

HET SNELHEIDSRECORD BREKEN ?

ZIJN WE MET MEÉR DAN 60 LOPERS ?



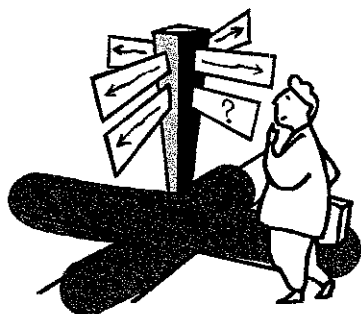
HAAL IK HET ?

LEEF IK NOG ?

MAMA...



Harelbeke



OPGEPAST

Beste vrienden Gavertrimmers,

Yep, 't is weer zover ! Tiegem - Harelbeke op de vierentwintigsten van deze maand !

U bent in grote getale zich volop aan 't voorbereiden voor deze tocht der tochten van 14,580 km.

Echter kan deze afstand iets langer uitvallen, of korter (maar de eerlijkheid van de Gavertrimmers valt niet te betwijfelen).

Daarom enkele tips voor mensen die de kans lopen enigszins verkeerd te lopen en te moeten terugkeren. Dit kan vooral voorvallen bij mensen die voor de eerste keer deelnemen ; of bij mensen die al zovele keren deelnamen, dat ze denken blindelings de wedstrijd uit te lopen ; dit ook doen (blindelings) ; en zowaar in de val lopen. Dit komt zwaar aan natuurlijk en dit document moet het parcours of toch de laatste kilometer in uw geheugen griffen !

In Tiegem gestart loopt u gewoon rechtdoor (richting Harelbeke de Kluisberg achter u) en volgt tot over de brug van de E17 en dan de 3^{de} lichten links richting Stasegem : niet moeilijk, hé. Dan begint het : je loopt links de Gavers binnen waar Willy Deryckere staat om je "binnen te loodsen" in het Provinciaal Domein. In 't slechtste geval is Willy na een tijdje "schele van den dust" en is hij een slokske gaan drinken; en hebt ge 't daar al zitten : recht naar Kortrijk. Sla dus de Gavers links in, kort na het passeren van de enorm grote mooie nieuwe appartementsgebouwen aan uw rechterkant.

Aldaar na ongeveer 30 meter is een eerste kruispuntje waar u rechtsaf kunt : NIET DOEN !! Neem de TWEEDE afslag naar rechts in de Gavers, waarna u zich op vertrouwd gebied zult bevinden, nl. de aanvang van de zomertoer tijdens de wekelijkse trainingen op woens- en zondag; echter in omgekeerde richting (héél belangrijk want anders loopt ge terug naar Tiegem : niet de bedoeling). Na een beetje gekronkel op deze tamelijk brede gravéstrook overgaand in aardeweg, ziet u schuin-rechts de sporthal opduiken. Alvorens u tussen de bomen verdwijnt slaat u rechtsaf richting sporthal ; na de voetbalpleinen linksaf en recht naar de aankomst.

Een hele uitleg voor een wedstrijd die uit zes rechte stukken en vijf bochten van 90° bestaat, maar de vorige editie bewees dat gemakkelijk ook aartsmoeilijk kan zijn.

Allée , veel succes aan de talrijke opkomenden. We rekenen op een record-aantal deelnemers en evenveel aankomenden op de juiste plaats langs de juiste weg !!

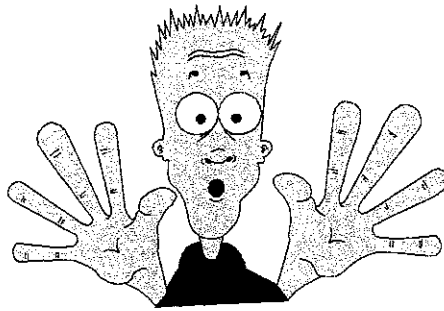
En denk er vooral aan : deelnemen is belangrijker dan juist lopen en winnen !

Tot 24 februari 2002 om 0700 AM aan de sporthal (want er zijn er al te laat gekomen ook !) voor een onvergetelijke TIEGEM - HARELBEKE !!!!!

Yves Lagage

GO FOR IT !!!!

KIJK UIT !



Sinds jaar en dag staat "Tiegem-Harelbeke" voor elke Gavertrimmer gelijk met de start van alweer een nieuw loopseizoen.

Stuwende kracht achter deze meedogenloze wedstrijd, Willy Derijckere, laat hierbij niets aan het toeval over.

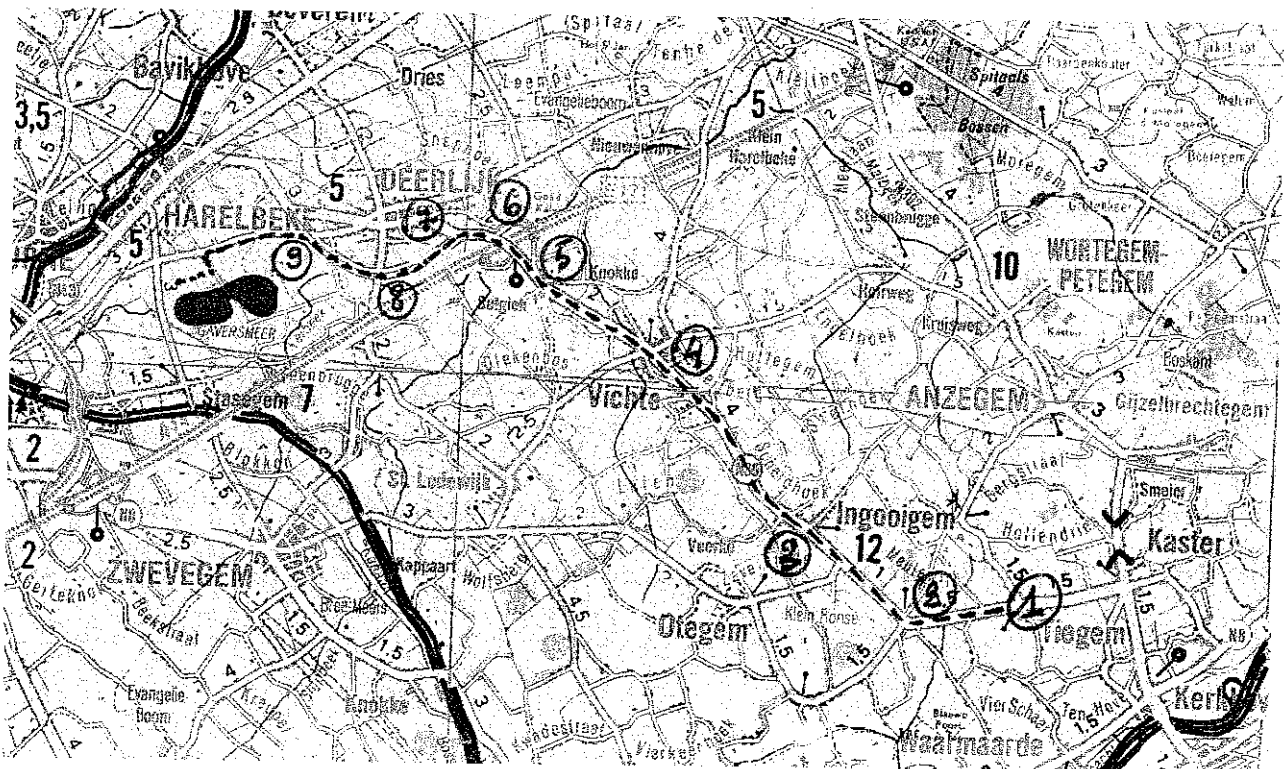
Samen met zijn gedreven medewerkers biedt hij ons straks weer een voltreffer van formaat.

Een welgemeend woord van dank is hier dan ook zeker op zijn plaats.

Echter, ook wij als loper, hebben hier een belangrijke rol te vervullen. Naast de fysieke inspanning komt hier immers het aspect "verkeersveiligheid" om de hoek kijken.

Volg de aanwijzingen van de signaalgevers maar blijf ook zelf heel alert.

We lichten nog even de meest kritieke punten op het traject toe. (zie kaart)



1. Tiegem – de startzone

Hou meteen van bij de start zoveel mogelijk links. Let wel : het voetpad is nogal smal en mogelijks staat er een wagen geparkeerd. Na 400 m lopen we verplicht op het fietspad.

2. Tiegem – ter hoogte van Veranda's Demasure

Opgepast voor verkeer van links dat het stopteken negeert.

3. Ingooigem – centrum

Het smalle trottoir en de slingerende bocht nodigt uit om op de rijbaan te lopen. Doe dit niet!

4. Vichte-centrum – aan de lichten

Bij groen licht rijdt men er 70 km/uur. Neem dus geen risico bij het dwarsen en volg de aanwijzingen van de signaalgever.

5. Belgiek – aan de lichten

Even na de bevoorrading ter hoogte van het Lindenhof loop je voorbij een knooppunt van 6 wegen. Ook hier alle hens aan dek.

6. Brug van de E 17

Automobilisten die de afrit verlaten verwachten wellicht geen lopers komend van rechts op het fietspad. Extra opletten geblazen.

7. Lichten – ter hoogte van Garage Veys

We lopen voortdurend tegen de rijrichting in. Blijf dit steeds indachtig.

8. Lichten – ter hoogte van het Gaverzicht.

Drukker dan het vorige kruispunt; dus ook hier geen risico nemen.

9. Lichten – ter hoogte van de Heerbaan.

Opgepast! Niet dwarsen maar links meedraaien.

Te volgen traject in de Gavers :

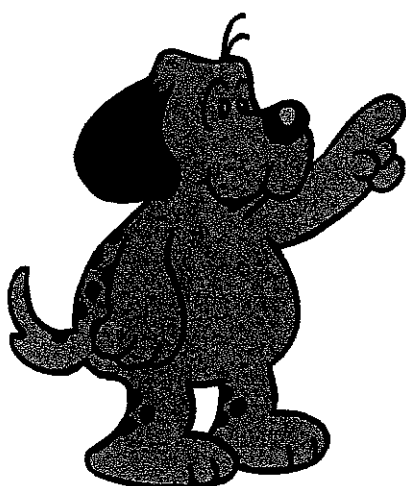
- Na ruim 1 km Heerbaan, ter hoogte van de Wijdhagestraat neem je de aardeweg genaamd "Teesweg".
- 150 meter verder neem je de eerste afslag rechts richting parking.
- Net voor de cyclo-cross-heuvels volg je het karrespoor rechts en draai je om het voetbalveld heen.
- Je loopt niet om de sporthal heen maar zet best meteen je eindsprint in richting cafetaria-terras.

Alles op een rijtje lijkt "Tiegem-Harelbeke" je misschien een hachelijke onderneming. Niets is echter minder waar. Mits de nodige aandacht voor wat er rond je gebeurt, loop je weinig gevaar.

Dat de organisatoren niets aan het toeval overlaten mag ook blijken uit volgend nieuwtje :

Gavertrimmers, die eens in de Gavers, de uitputting nabij, het spoor bijster raken, hoeven niet langer te vrezen. Gilbert Ollevier werd bereid gevonden zijn trouwe Jack Russel ten dienste te stellen. Dubbel voordeel voor de stervenden want het beestje kent de Gavers als geeneen en staat garant voor een pittige eindsprint.

Grijpen dus die lus !



Aan iedereen, een behouden wedstrijd !

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2002 (4 februari 2002)

nr	naam	voornaam	adres	tel	geb	datum
----	------	----------	-------	-----	-----	-------

naam	voornaam	adres	tel	geb	datum
------	----------	-------	-----	-----	-------

1	Andries	Paul				
2	Batallie	Didier				
3	Beernaert	Hogan				
4	Bekaert	Serge				
5	Bewis	Nico				
6	Blondeel	Freddy				
7	Bonte	Filip				
8	Bossuyt	Frank				
9	Byteler	Jan				
10	Caby	Dimitri				
11	Canniere	Stefan				
12	Catteuw	Pascal				
13	Christiaens	Johan				
14	Creupelandt	Frederic				
15	De Pratiere	Guido				
16	De Rammelaere	Didier				
17	De Rammelaere	Franky				
18	Debaveye	Jozet				
19	Debeurne	Lieven				
20	Decaestecker	Guido				
21	Decavele	Bart				
22	Declercq	Wim				
23	Dedoncker	Nick				
24	Degeyer	Frank				
25	Dekeuzer	Stefan				
26	Deman	Carlos				
27	Deprez	Jan				
28	Deprez	Xavier				
29	Deroo	Yves				
30	Devoldere	Frederiek				
31	Duijardin	Rudy				
32	Goossens	Georges				
33	Hoebeker	William				
34	Holvoet	Liane				
35	Hubrecht	Koen				
36	Huys	Frank				
37	Huysentruyt	Inge				
38	Kerckhof	Eric				
39	Lagae	Philippe				
40	Lagae	Yves				
41	Lefevre	Lucien				
42	Leroy	Jean Claude				
43	Libbrecht	Geert				
44	Lietart	Nathalie				
45	Maes	Jan				
46	Naessens	Marcel				
47	Ollevier	Gilbert				
48	Picavet	Luc				
49	Rysaert	Philippe				
50	Schamelhout	Lode				
51	Schedin	Dieter				
52	Schedin	Hans				
53	Schedin	Jan				
54	Schedin	Rik				
55	Van Enis	Philippe				
56	Van Nieuwenhove	Georges				
57	Vanbranteghem	Philip				
58	Vandeborre	Jacques				
59	Vandendorpe	Philip				
60	Vandendriessche	Liliane				

61	Vandeputte	Yvan				
62	Vandevivere	Patricia				
63	Vandewer	Geert				
64	Vandoorne	Franky				
65	Vanhee	Paul				
66	Vanhuysse	Herve				
67	Vankeirsblick	Hans				
68	Vanmeenen	Johan				
69	Vanneste	Pol				
70	Vanruymbeke	Dorien				
71	Vanruymbeke	Joke				
72	Vernaeghe	William				
73	Verhulst	Rony				
74	Verschaeve	Geert				
75	Vlaene	Eric				
76	Windels	Wim				

Voorloping zijn we dus met z'n 76. Als je naam op onderstaande lijst te vinden is besluit je dus om de Gavertrimmers te verlaten of stort je als de bliksem 17 € lidgeld op rekening 068-2119988-80 van de Gavertrimmers en dan ben je er weer bij.

Bazijn	Marcel
Bruggeman	Ghislain
Capon	Trees
De Jode	Francis
De Rammelaere	Eric
De Rammelaere	Geert
Declercq	Daniël
Deman	Francis
Derickere	Willy
Devos	Marleen
D'Hondt	Kathleen
Ernalsteen	Sam
Goethals	Antoon
Hocedez	Steven
Leenknecht	Kurt
Melsens	Rita
Moerman	Lieven
Ottevaere	Pablo
Soenens	Noël
Tonneau	Hubert
Van Glabbeke	Fernand
Vandeburte	Romy
Vandenberghe	Hein
Vaneckhouite	Pieter
Vanhooren	Bernard
Vanneeste	Patrick
Vanneste	Stijn
Verheye	John
Verschoore	Pol
Verthe	Linda
	Hans
	Christine



AGALOP

U had het misschien gemerkt. De voorbije maanden was ik zowel op zondag als op woensdag duidelijk minder aanwezig.

Ik moest – gezien mijn aanhoudende knieperikelen – noodgedwongen wat gas terugnemen en stond voor de keuze : de korte pijn (een kijkoperatie) of de lange lijdensweg (een begeleid actief herstel). Ik koos voor dit laatste en kan enkel tevreden terugblikken. Hier past zeker een woord van dank aan mijn vrouwtje Sabine want zonder haar steun ging ik wellicht toch overbodig onder het mes.

In het Maesschalck Rehab Center werkte ik wekenlang aan mijn knierevalidatie. Ik stak er heel wat op mbt spierversterking en blessurepreventie. Nu het ergste leed voorbij is, ben ik wel van plan me te houden aan een aantal cruciale richtlijnen.

Concreet betekent dit :

- de spierversterkende oefeningen regelmatig blijven herhalen
- het aantal trainingskilometer niet onnodig opdrijven
- zo vaak mogelijk op zachte ondergrond lopen
- extra aandacht besteden aan looptechniek, lenigheid en stretchen

Ik blijf Gavertrimmer in hart en nieren maar sluit me ook aan bij de AndersGAanLOPEN-vereniging met als voornaamste regel : “luisteren naar lijf en leden”.

Mijn polsgewricht en vingerkootjes werken gelukkig wel nog steeds naar behoren en nu de nieuwjaarsrook om mijn hoofd is verdwenen beloof ik jullie geregeld op één of ander artikel te trakteren.

Bij de aanvang van dit prille seizoen vernemen jullie in dit nummer iets meer over enkele nuttige lopersgerichte fitness- oefeningen en kunnen jullie deelnemen aan een heuse voedingsquiz. Ook wie nog twijfelt of hij straks een halve dan wel een volle marathon loopt, krijgt hierover in dit nummer wat meer houvast.

Lees er maar op los.

Lode.

Mijmeringen

Op een herfsttapijt van vallende bladeren, die van rood naar bruin kleuren, trekken mannen en vrouwen in nauwsluitende uitrusting, de natuur in, niet om naar achtergebleven zornervogels te kijken, of klavertjes-vier te zoeken.

Nee, dat is niet de opdracht, maar het lichaam te teisteren met het malen van mijlen of kilometers. De spieren te spannen, de tongen te rekken en de hartspier in form te kneden.

Wit schoeisel van uiteenlopend merk, is hierbij onontbeerlijk.

Luchtkussens, gel-zolen, noem maar op, het komt allemaal voorbij, en modder kan hen niet deren!

Blaast de wind vanuit onberekenbare hoeken en richtingen, met gebogen hoofden gaan ze door!

Striemt de regen, en teisteren regendruppels de ogen, met gebogen hoofden gaan ze door!

Bijt de koude in neus en honden, stoomt de adem in de vrieskou, met gebogen hoofden gaan ze door!

Mannen en vrouwen zijn van alle leeftijd trekken in dichte drom, trekken aan hetzelfde zeel voor de eer en kameraadschap, voor de conditie en voor de form.

Blijf op zondag, blijf op woensdag, blijf het doen!!!!

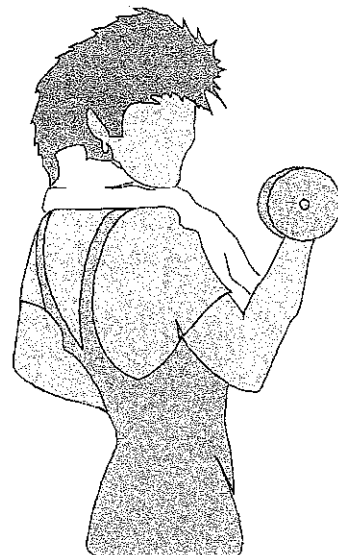
Laat de sportieve vriendschap duren!!!

Paul Vanhee

ACHT TRAININGSTIPS !

Ieder van ons weet dat je pas snelheidstrainingen kan gaan inlassen nadat je voldoende volume hebt gelopen. Dat klopt inderdaad. Maar hierbij wordt al eens vergeten dat ook die vele trage kilometers onopvallend hun tol gaan eisen.

Daarom is het niet onverstandig af en toe wat aandacht te besteden aan de versterking van je gestel. Ideale periode hiervoor is de seizoensstart. Dus handdoek rond de nek en op naar de gymzaal.



Eind november opende Bruno, tevens uitbater van het Maes- fitnesscentrum te Deerlijk zijn eigen sportcentrum aan de Leieboorden te Kuurne. Een aantal begeleiders staan je er graag met raad en daad bij. Neusje van de zalm zijn de 2 loopbanden met videoscherm. Nooit in Parijs gelopen ? Het kan in Kuurne.

Hier volgen een achttal trainingstips die voor elke duurloper van pas komen maar van enkele onder ons wat meer aandacht zouden mogen krijgen.

stel je prioriteit en ga aan de slag :

1. Meer kilometers zonder vergroot blessurerisico. (voor Xavier Deprez)
2. Hogere snelheid. (voor John Vanneste)
3. Betere coördinatie. (voor Hervé Vanhuyse)
4. Sterkere quadriceps. (voor Luc Piccavet)
5. Versterking van hamstrings en bilspieren. (voor Marcel Naessens)
6. Krachtig bovenlichaam. (voor Rita Melsens)
7. Betere houding. (alweer voor Hervé Vanhuyse)
8. Sterkere onderbenen. (look maar voor Hervé zeker)

Neem het bijgevoegde schema mee naar de fitness-zaal en vraag zonodig bijkomende uitleg aan de begeleider ter plaatse. Hij vertelt je hoe je de oefeningen perfect uitvoert.

1.voor meer kilometers zonder blessures

oefening op stepper – langlauftrainer – fietsergometer
wissel om de 10 min. van toestel
(zo imiteer je een lange duurloop zonder schokbelasting)

3.voor een betere coördinatie van spieren en zenuwen **step-up op een bankje**

beurtelings de knie heffen tot max. 90 ° en 3 sec. zo houden
met halterstaaf in de nek (zonder gewichten)
bovenlichaam blijft recht
(zo bereik je straks de ideale loophouding)

5.voor versterking van hamstrings en bilspieren

buiklig op een lichthellende bank met de benen naar omhoog
plaats een bal tussen de enkels en til die op met gestrekte benen
tot je lichaam in rechte lijn met de bank komt
niet zwaaien – 3 sec. vasthouden en traag laten zakken
werk in reeksen van 10 – herhaal 2 x per training
(voor vlottere heuvellopen en een sterke eindsprint)

7.voor een betere houding

push-up oefening (pompen in de volksmond)

werk in reeksen van 10
variante : “wandel” op je handen wat over en weer

2.voor hogere snelheid

sprintoefeningen op fiets – stepper – roeimachine
interval van 100 meter met 50 meter recuperatie
(snelle tempo's laten je toe lange tijd diep te gaan)

4.voor een sterke quadriceps (belangrijke schokdemper)

leg-press / ruglig bij het been drukken

ook hier niet voorbij de 90 °
werk met een kleine belasting maar in lange reeksen (20 x)
stap achterwaarts op de loopband met 15 ° helling
zoek zonodig steun aan de reling
(sterke quadriceps ontlasten knieën en enkels)

6.voor een krachtig bovenlichaam

buikspieroefening in ruglig

adem rustig en ontspan je nek
handen achter het hoofd en kom langzaam recht
tot een hoek van 45 ° en laat je weer langzaam zakken
begin met 10 sit ups en bouw op in de tijd

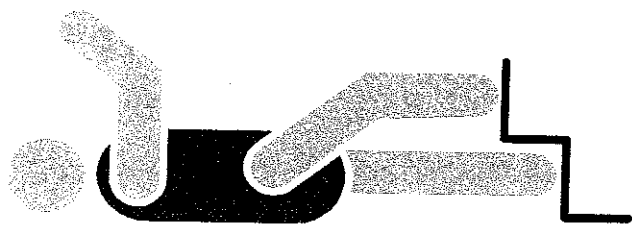
8.voor sterkere onderbenen (ontlast de achillespees)

scheenbeenoefening

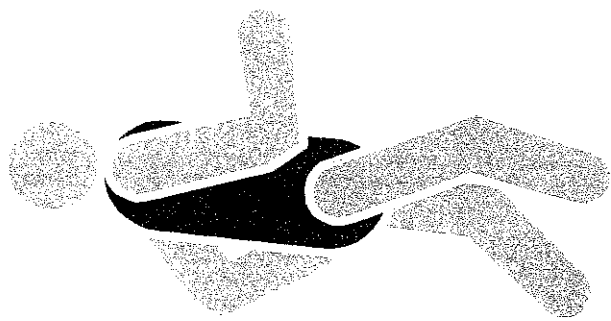
sta op met gestrekte benen op 15 cm van een muur en druk je op
met de rug tegen de muur en blijf 3 sec. zo hoog mogelijk op de
tenen staan

kuitspieroefening

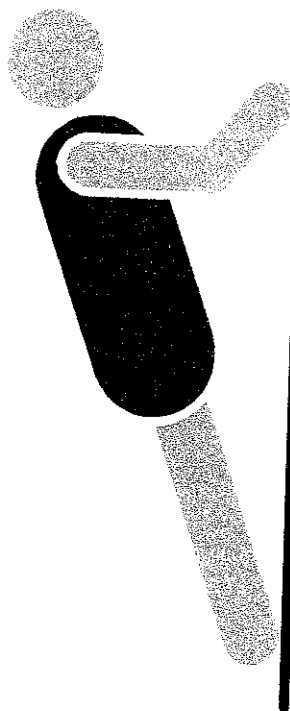
sta met je tenen op een klein verhoog en laat je zakken tot
volledige strekking – herhaal 10 keer – bouw de reeksen op



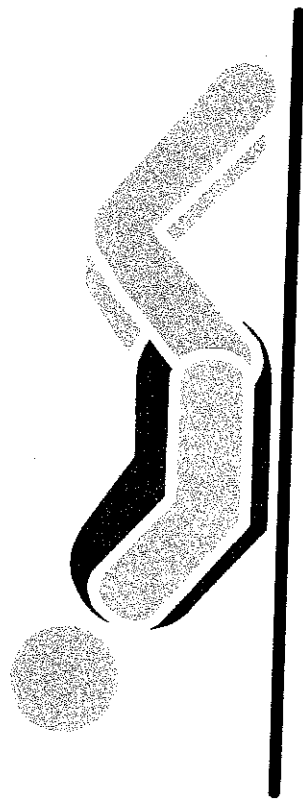
versterking van hamstrings en bilsieren



sterkere onderbenen



betere houding



krachtig bovenlichaam

**Geen Gavertrimmers in Rotterdam.
Geen trouw supporterslegioen op de dam.
Geen honderden trappen achteraf.
Geen bekaf.**

Maar loopverslaafd als we zijn, stellen we jullie het volgende kraker voor :

DAGTRIP NAAR ROSENDAAL (NL)
INCLUSIEF LOOPWEDSTRIJDEN TE STANDDAARBUITEN
OP DONDERDAG 9 MEI 2002
(HEMELVAARTSDAG)

Rondom dit evenement breien we wat graag een dag boordevol met voor elk wat wils :

- 8 u : **vertrek met de bus op het Marktpllein**
- tot 12 u : **verkeersvrij shoppen in het fraaie stadje Rosendaal**
 - * 3 overdekte winkelgalerijen en pleintjes.
 - * een deugddoende picknick op een gezellig marktterrasje.
- 13 u : **5 loopwedstrijden te Standdaarbuiten**
 - * jeugd (1 en 2 km)
 - * volwassenen (5 – 10 – 15 km)
- 18 u : **een gezellig restaurant als afsluiter**
 - * keuze tussen 3 menu's (ook kinderschotel)
- 20 u 30 : **terugreis**

(aangeduide uren onder voorbehoud)

Wat gaat dit kosten ?

Per volwassene : (nog te bepalen)

Per kind (tot 12 jaar) :

De kostprijs bevat de busreis, de wedstrijddeelname en het restaurant.
Iedereen zorgt wel voor zijn eigen middaglunchpakket.

Hopelijk kan dit voorstel jullie goedkeuring wegdragen. Wij, van onze kant, laten alvast niets aan het toeval over : het moet een voltreffer worden voor iedereen die de uitstap meemaakt.
Daar gaan we voor.

Om dit voorstel terdege te kunnen voorbereiden, verzoeken we jullie wel uiterlijk tegen **3 maart 2002** bijgevoegde interesse-strook (of een copietje) ingevuld terug te bezorgen aan Lode of aan Xavier.

Naam :

wenst op Hemelvaartsdag 9 mei 2002 deze Gavertrimmers-uitstap mee te maken.

aantal volwassenen : aantal kinderen :

aantal lopers : aantal lopers :

deelname kinderloop 1 km (t/m 9 jaar) naam :

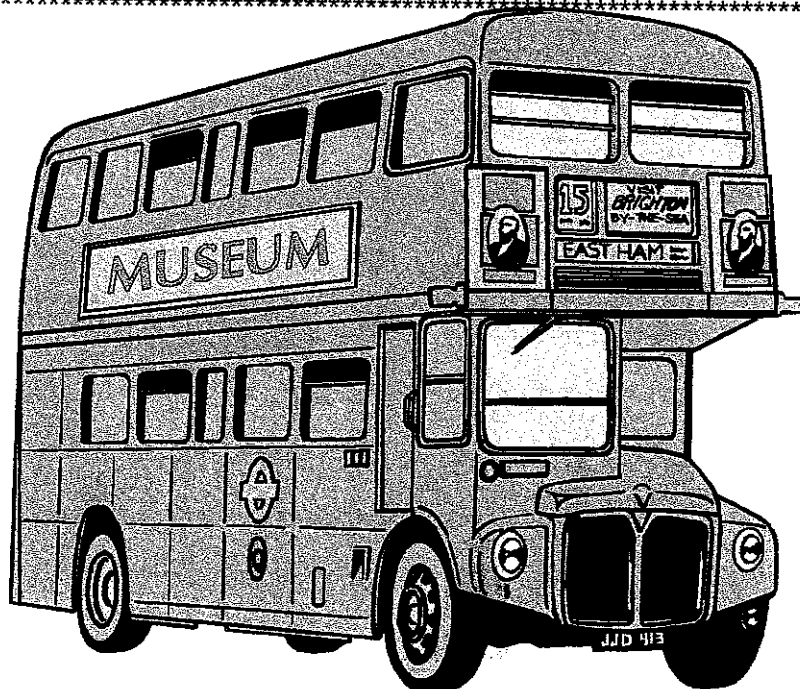
deelname kinderloop 2 km (10 t/m 12 jaar) naam :

deelname 5 km naam :

deelname 10 km naam :

deelname 15 km naam :

UITERLIJK TERUG TE BEZORGEN TEGEN ZONDAG 3 MAART



EEN HELE OF EEN HALVE ?

Al plannen voor het nieuwe jaar ? Standdaarbuiten ? Prima, zo horen we het graag.

Maar heb je voor jezelf al uitgemaakt of je dit jaar een marathon loopt. Pas op, met de halve marathon is niks mis. Het is een prachtige lange afstand die veel loopplezier geeft maar veel minder trainingsuren vraagt en duidelijk minder belastend is voor je lichaam.

Kun je niet meer dan 3 keer per week trainen ? En kun je in die 3 trainingen niet meer tijd stoppen dan anderhalf uur ? Vergeet dan de marathon en richt je pijlen op de halve. Het is immers zonde om maandenlang 3 keer per week te trainen om er tenslotte na 30 km achter te komen dat het toch wel erg ver is.

Steeds meer recreatieve lopers wagen zich wél aan deze heldenloop. Voor heel wat deelnemers is meedoen belangrijker dan winnen en wie bijvoorbeeld de New York Marathon loopt beneden de 4 uur, wordt er als een heus loopwonder beschouwd.

Voor evenveel lopers echter is de marathon niet de beste keuze. Iemand met een lichaamsgewicht voorbij de 80 kg moet zich er van bewust zijn dat pezen en banden van enkels en knieën urenlang erg zwaar belast worden. Ook rugproblemen en doorgezakte voeten leiden vaak tot chronische blessures.

Maar naast de buitenkant speelt ook de binnenkant een grote rol. Blijkbaar uitstekend gebouwde en getrainde lopers slagen er vaak niet in om een goede marathon te lopen. Meestal liggen daar fysiologische oorzaken aan ten grondslag. De stofwisseling verloopt problematisch, afvalstoffen worden niet goed verwerkt of voeding en vocht worden onvoldoende opgenomen. Het resulteert allemaal in hetzelfde : een ontgoochelende marathon en een slecht gevoel achteraf.

De volle afstand tot een goed eind brengen is een hele prestatie maar het zou verkeerd zijn je ongelukkig te voelen omdat dat je niet ligt. Boven alles primeert immers het loopplezier en dat hoeft niet per sé tijdens een marathon.

Wat je ook kiest, veel loopgenot dit jaar!



Wintertijd... Crosstijd,

Zondagmorgen, 11 nov. om 8u.15' zit ik aan de ontbijttafel (wat een zeldzaamheid is, want op zondag hoor ik te trainen) als er plots een rode wagen stopt. Ik herken Guido, die met het tempo van een krantenverdelers, het 'roze boekje' in de brievenbus stopt.

De gezelligheid van het zondagse ontbijt kan niet meer stuk, aangezien ik nu ook nog 'lectuur' heb.

'De Gavertrimmer' zorgt steeds onbewust voor een gevoel van verbondenheid met de reeds grote groep Gavertrimmers.

Welk nummer het ook mag zijn, het ziet er we er weer interessant en verzorgd uit. Op die manier wil ik (misschien in naam van velen) de vrijwillige redactieploeg bedanken die, dankzij een goede samenwerking, het steeds weer voor mekaar krijgt, om een nieuw nummer te realiseren.

Waarschijnlijk hebben jullie nu al de bedenking gemaakt: Zondag, 11 nov. moet je dan niet lopen? Sommigen bezweren het bij Ploegsteert (voor de gezelligheid). Een paar enkelingen houden het bij de cross-loop in Marke.

Inderdaad, het cross-seizoen is weer volop bezig, zowel voor aangeslotenen als niet-aangeslotenen.

Daarvan is de jongerencross te Waregem, die doorging op 3 nov., een prachtig staaltje.

Het is de enige wedstrijd waar de twee grote groepen broederlijk naast elkaar deelnemen, in afzonderlijke reeksen.

Het lokt een massa atleten maar ook vele supporters. Het mooie najaarsweer (met zijn 16°), die eerder deed denken aan een vroege lentedag, was daar misschien de oorzaak van.

Dus geen spatje modder op de kuit, geen wegzakkende spikes, wat vanzelfsprekend lijkt bij een cross.

Het seizoen is nog niet teneinde, er volgen nog enkele crossen.

Vandaar in bijlage vind je de crosskalender voor volgend jaar. Misschien miste je de start van het cross-seizoen, geen nood: je kan nog steeds, mits een beetje extra-training, aanklappen aan het vervolg van de wedstrijden. Ik veronderstel dat iedere 'ge oefende' Gavertrimmer voldoende duurlopen in de benen heeft.

Misschien nog een beetje oefenen op wat interval-training, die gegeven wordt door Lode op dinsdagavond om 18u15, op de atletiekpiste te Zwevegem. Dus allen daarheen.

Trees Capon



16^e VELDLOOPCRITERIUM VOOR VRIJE SPORTERS 2002

MET MEDEWERKING VAN

DE W. VL. V.T.A.V. (Hoofdoorganisator)
KRANT VAN WEST-VLAANDEREN (sponsor)

VRIENDEN ATLETIEK DADIZELE (V.A.D.)

K.W.B. GELUWE

VRIJE ATLETIEKCLUB BEVEREN-LEIE (V.A.C.B.L.)

RUNNING TEAM OLYMPIC MENEN (R.T.O.M.)

DADIZEELSE PARKLOPERS (D.A. PA. LO.)

V.Z.W. JONGERENCROSS

ATLETIEK BEWEGING MARKE (A.B.M.)

ATLETIEK VERENIGING INGELMUNSTER (A.V.I.)

ATLETIEKCLUB SODIBRUG (SODIBRUG)

(De organisatoren)

Wedstrijdkalender:

10 FEBRUARI: DADIZELE
17 FEBRUARI: GELUWE
24 FEBRUARI: BEVEREN-LEIE
06 OKTOBER: MENEN
27 OKTOBER: MOORSLEDE

02 NOVEMBER: WAREGEM
11 NOVEMBER: MARKE
17 NOVEMBER: INGELMUNSTER
24 NOVEMBER: BRUGGE

Het ongekende succesverhaal van Gilbert in :

HET 15^{DE} VELDLOOPCRITERIUM VOOR VRIJE SPORTERS.

TER GELEGENHEID VAN VADERDAG KREEG IK VAN VROUW EN KINDEREN EEN PAAR SPIKES CADEAU, DIE IK VOOR HET EERST AANTROK OP DE VELDLOOPCROSS VAN 11 NOVEMBER 2000 TE MARKE.

IN DE VELDLOOPCOMPETITIE ZIJN ER TWEEËNTWINTIG VERSCHILLENDE REEKSEN, VAN EENDJES VOOR DE MEISJES TOT VETERANEN III.

ALS 63-JARIGE MAAKTE IK DEEL UIT VAN DE REEKS VETERANEN III DIE OM 15.45U SAMEN MET DE VETERANEN II AAN DE START KWAMEN. TOEN HET STARTSCHOT WEERKLONK EN DE BENDE WEGSTORMDE ALS EEN BENDE JONGE VEULENS HAD IK DOOR HET VERRASSINGSEFFECT VAN HET STARTSCHOT ONMIDDELLIJK EEN ACHTERSTAND VAN 20M OP DE EERSTE 100 M... VOORLAATSTE, ONTGOOCHELD TERUG NAAR HUIS, IK HIELD HET DAN OOK MAAR VOOR BEKEKEN.

HET JAAR NADIEN KWAMEN DE KRIEBELS TERUG, NA WAT INTERVAL TRAININGEN EN ENKELE RAADGEVINGEN VAN TREES CAPON KWAM IK TERUG AAN DE START OP 11 FEBRUARI 2001 TE DADIZELE. OP EEN MODDERIGE OMLOOP DIE ER ZWAAR BIJLAG ZAG IK VEEL BEKENDE GEZICHTEN VAN DE STRATENLOPEN TERUG.

NA EEN ZWARE INSPANNING OP DAT MODDERIGE PARCOURS WERD IK IN DADIZELE 7^{DE}.

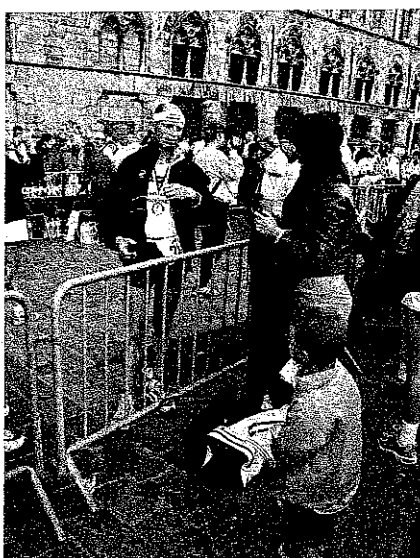
VERVOLGENS NAM IK VOOR DE ZOMERSTOP NOG DEEL AAN DE CROSSEN TE GELUWE WAAR IK 5^{DE} WERD EN IN BEVEREN-LEIE EINDIGDE IK OP DE 4^{DE} PLAATS.

NA EEN WELVERDIENDE ZOMERRUST KWAM IK TERUG AAN DE START OP 7 OKTOBER TE MENEN WAAR IK OP EEN LICHTLOPENDE OMLOOP DE 3^{DE} PLAATS BEHAALDE. DAARNA STARTTE IK NOG TE MOORSLEDE WAAR IK 7^{DE} WERD, TE MARKE OP 11 NOVEMBER BEHAALDE IK DE 4^{DE} PLAATS, TE WAREGEM, WAAR TRUIKE-TREK TUSSEN COMMEINE EN VANHEERWEGHE ER VOOR ZORGDE DAT VANHEERWEGHE OP DE VOLGENDE PROEVEN NIET MEER AAN DE START KWAM, BEHAALDE IK DE 7^{DE} PLAATS, OP 18 NOVEMBER TE INGELMUNSTER DE 5^{DE} PLAATS EN OP DE LAATSTE PROEF TE BRUGGE WERD IK VOORLAATSTE DOOR EEN KWETSUUR DIE IK OPLIEP TIJDENS DE OPWARMING.

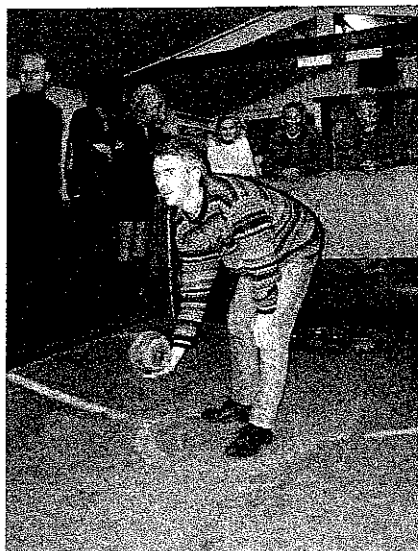
IN DE EINDSTAND VAN HET VELDLOOPCRITERIUM BIJ DE VETERANEN III, DIE BESTOND UIT 18 DEELNEMERS,, BEHAALDE IK DE 3^{DE} PLAATS NA COMMEINE DIE 1^{STE} WERD EN FRANS VUYISTEKE DIE DE TWEEDE PLAATS BEHAALDE.

GILBERT OLLEVIER

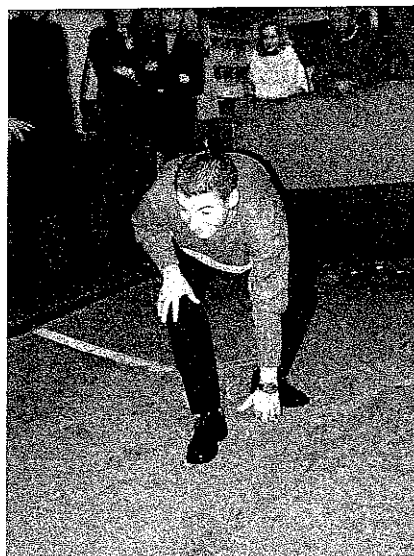
ONZE MAN – DE GAVERTRIMMER – EEN RAS APART



Steefan



Bart



Yves

Als vrouw van de Gavertrimmer beschouw je hem als een ras apart.

De Gavertrimmer besteedt immers reeds jarenlang blijvende oefening en aandacht aan het kenmerkende karakter van de loper.

Hij is verder zelfbewust en dwingt respect af in zijn sexy pinkey singletje! Samen met zijn trouwe vriend Mr. Chrono staat hij ook steevast paraat voor de wekelijkse training en menig wedstrijd.

Onze Gavertrimmer is werkelijk een prestatie freak.

Eenmaal een doel voor ogen, moet alles wijken.

Het gras blijft groeien..... de vuilbak blijft binnen..... de auto blijft vuil..... De bijna dagelijkse training slurpt immers alle vrije tijd op.

Daarbij zijn de singletjes bij aankomst nog pinkey maar zeker niet meer sexy want elke Gavertrimmer-vrouw kent immers de zo typische zweetgeurende dampende lijfparfum van haar man.

Als Gavertrimmer-vrouw twijfel je soms aan het groepsgevoel van je Gavertrimmer.

Telkens opnieuw wordt alles op alles gezet om de andere Gavertrimmers de loef af te steken.

Verbaal is het al niet beter : na elke training of wedstrijd komt de overwinning – de manier waarop – de hartslag – ultieme hoogte en laagtepunten – tot vervelens toe voor ons, de Gavertrimmer-vrouw, aan bod.

Wat de voeding vóór een wedstrijd betreft, kunnen we u zeggen dat het zeker niet iets is dat je zomaar even doet!

De voorbereiding start zeker één week vooraf.

Het best haal je een zak pasta van minstens 5 kg in huis. Verder mag een lading bananen niet ontbreken.

En daarnaast zijn er oppeppers te voorzien zoals Isostar, Redbull, Aquarius, ...
Zoals je ziet, dragen de echtenotes zowel tijdens boodschappen als achter het fornuis ook hun steentje bij.

En..... eens de pasta erin, moet hij er ook weer uit.

Welke looper kent er nu immers niet dat drukkende gevoel in de onderbuik?

Geef nu maar eens toe, beste Gavertrimmer-vrouw.

Jij mist toch ook al eens een zakdoek – onderbroek – rollen toiletpapier??

Wel beste, deze zijn naar alle waarschijnlijkheid terug te vinden aan de stand
"verloren voorwerpen" bij de boswachter van de Gavers

En als je dan al eens de moed opbrengt om te gaan supporteren, gebeurt het nogal eens dat je verrast wordt door een plaatselijke regen- of is het snot en speekselbuitje?

Want hier acht de Gavertrimmer het gebruik van de zakdoek blijkbaar niet nodig.

Zoals je leest, hun trouwste supporter – de Gavertrimmer-vrouw – heeft het niet gemakkelijk.

Maar wie eenmaal een Gavertrimmer heeft gehad, kan moeilijk aan een ander ras wennen.

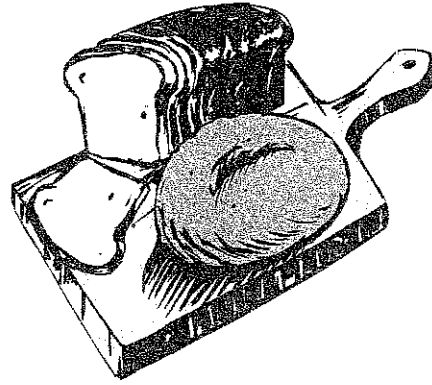
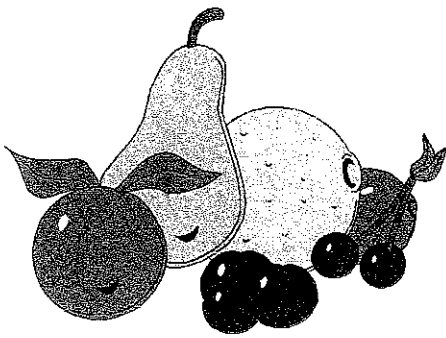
Een Gavertrimmer is geen huisgenoot voor iedereen, maar wie er mee weet om te gaan, weet ook dat zij een werkelijk uniek individu thuis heeft.

Dit artikel is samengesteld op basis van waargebeurde feiten en rijke ervaring van



Ines, Isabel, Nathalie

DE VOEDINGSQUIZ



Na het verorberen van een aantal feestmaaltijden lijkt het begin van dit nieuw jaar het beste moment om opnieuw aan te knopen met wat je als loper wellicht nauw aan het hart ligt : gezonde voeding.

Hoeveel vet, koolhydraten en eiwit je in feite nodig hebt en waarom? Wat je best eet voor, tijdens en na een wedstrijd of zware training? Welke de juiste energiereep of drank is?

Je verneemt het meteen.

Doe mee aan deze voedingsquiz maar lees ook de uitleg bij de antwoorden op de volgende pagina en na afloop weet je precies wat goed voor je is.

GOED ? / FOUT ?

1. *Ik moet vet absoluut vermijden.*
2. *Indien ik maar genoeg loop, maakt het niet zoveel uit wat ik eet.*
3. *Een hamburger en een glas melk kunnen mijn spieren herstellen.*
4. *Koolhydraatrijk voedsel eten is meteen een goede manier om ook andere belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen.*
5. *Energierepen, -gels en -dranken moeten dagelijks deel uitmaken van mijn voeding.*
6. *Ik nuttig best drie stevige maaltijden per dag.*
7. *Vezelrijke voeding brengt mijn darmstelsel van streek tijdens het lopen.*
8. *Ik heb bij het lopen geen last van mijn botten dus ik krijg voldoende calcium binnen.*
9. *Als loper dien ik multivitaminetabletten te nemen.*

GOED ? / FOUT ?

1. FOUT.

Koolhydraten leveren glycogeen, de brandstof voor onze spieren, maar overdrijf niet want ook andere voedingsstoffen zijn heel belangrijk.

Zo zal vet, hoewel het geen goede naam heeft, je vaak een goed gevoel geven tijdens het lopen. 30 % van je calorietotaal mag uit vet bestaan. Tijdens duurlopen raakt je lichaam er aan gewend vet te verbranden, glycogeen te sparen en zo de uithouding te verbeteren.

Op een dagtotaal van 2000 calorieën, betekent dit 700 vetcalorieën. Op 3000 calorieën 1000.

2. FOUT.

Welk type vet je eet is natuurlijk heel belangrijk. Vermijd junkfood maar zoek je heil bij gezonde, onverzadigde vetten.

Zalm, heilbot, lijnzaadolie, noten, bruinbrood, olijfolie, avocado's, pindakaas, olijven en ansjovis zijn hiervan de leveranciers bij uitstek.

3. GOED.

Als looper sla je wellicht ook vaak eiwitten over om je te kunnen volstoppen met pasta's.

Maar ook al zijn eiwitten geen goede energiebron, ze zijn van uitermate belang voor het onderhoud en de opbouw van je spieren. Iedere training veroorzaakt immers schade aan je gestel en eiwitten zorgen hier voor een vlot herstel.

Eiwit, bestaande uit aminozuren, vormt immers hemoglobine, die zuurstof van de longen naar de spiercellen brengt.

Vlees en gevogelte zijn net als vele andere eiwitrijke producten rijk aan ijzer en zink en zorgen voor de genezing van wonden en de energiehuishouding.

Ook magere zuivel, vis, eieren, bonen en soja-producten als tofoe, tempé en vegetarische burgers horen hier thuis.

15 % eiwit op een totaal dagelijks calorieverbruik is een minimum. Herstel je van een blessure of heb je net een marathon achter de rug, dan mag je dit haast verdubbelen.

4. GOED.

Maar opgelet want net als bij vet en eiwit zijn er goede en slechte koolhydraatbronnen. De hoogste voedingswaarde bieden : volkorenproducten, fruit, groente en magere zuivel. Vermijd koekjes en snoep.

Put 50 % van uw dagelijkse calorieën uit deze koolhydraten.

5. FOUT.

Sommige zijn waardevol, andere dan weer gewoon duur snoepgoed.

Een energiereep met meer koolhydraten dan suiker werkt traag en verschaft energie over een langere periode. Een reep met méér suikers geeft je wél meteen een energiestoot. Albumine, wei en soja zijn hierbij belangrijk voor een snelle en vlotte opname door het lichaam. Te veel hiervan (meer dan 10 gr.) is dan weer slecht voor de nieren en vertraagt de verwerking.

Energie-gels zijn uiterst geschikt want worden vlug in het bloed opgenomen mits je er voldoende bij drinkt.

Sportdranken mogen max. 62 gr (248 cal.) koolhydraten bevatten om vlot te kunnen worden opgenomen en geen diarree te veroorzaken.

6. FOUT.

Het is beter vaker kleine maaltijden te nuttigen. Je zal je zo nimmer vol of hongerig voelen. Neem 1 tot 4 uur voor een training of wedstrijd vooral koolhydraten en vermijd alle vet.

Geroosterd brood, gemixed fruit en honing staan hier bovenaan het lijstje.

Achteraf komen koolhydraten en eiwitten in een verhouding van drie op één op het menu. De koolhydraten vullen de glycogeenvoorraad aan, het eiwit herstelt de spieren.

7. FOUT.

Vezels zijn heel belangrijk bij de spijsvertering maar reguleren ook de stoelgang. Eet daarom vaak producten met een klein vezelgehalte zoals fruit, groente en volkoren.

Vezelrijke maaltijden, als rijst met bonen, plan je best na training of wedstrijd.

Appels en bananen bevatten in water oplosbare vezels en verlagen de kans op hartziekten. Zemelen, een niet oplosbare vezelsoort gaat darmkanker tegen.

Wissel best de oplosbare en de niet-oplosbare vezelbevatters af.

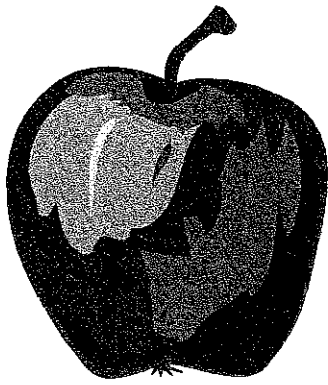
8. FOUT.

Loop je als vrouw om je slank figuurtje te behouden, dan vermijd je wellicht zuivelproducten om zo minder vet en calorieën binnen te krijgen. Helaas is een chronisch calciumtekort het spijtige gevolg.

Als alternatief kan je vruchtensap, waaraan calcium is toegevoegd, proberen. Zoek tevens je heil bij amandelen, spinazie en andere bladgroenten. Vitamine D kan hier zorgt voor een vlotte opname van het mineraal calcium.

9. GOED.

Als looper kan je best een multivitamine gebruiken. Overdrijf evenwel niet en ga niet experimenteren. Vraag dus raad aan je arts of apotheker.



SAMENGEVAT.

Hou je min of meer aan de opgegeven verhouding tussen gezonde vetten (30%), eiwitten (20%) en koolhydraten (50%) en pas zo nodig je voeding aan de omstandigheden aan. Een marathon en een 10km-wedstrijd vragen immers elk op zich een aangepast voedingsschema. Vergeet bovendien ook de heilzame eiwitten niet.

Geloof vrij, je stijgende vormcurve heb je te danken aan de doordachte afwisseling in je trainingen en de voortdurende variatie in je gezonde voedingsgewoontes.

Proberen dus !

Lode

Voorstelling van enkele leden

naam : Beyls Nico (1972) adres :

gezinstoestand : Gehuwd met Mieke De Greve (textiel) en vader van Jari (2,5j)

werk : Liftmonteur bij Coopman uit Kuvne

waarom lopen als sport : De perfecte manier om de conditie in stand te houden

beste prestaties : Vorig seizoen de halve marathon van Torhout in 1.30.10 v

ambities : Onder de 1.30.00 v een halve marathon afwerken en eens de marathon

Kortrijk-Brugge lopen

andere hobby's of bijzonderheden : Zweefvliegen (zie meer uitleg en foto elders in dit boekje)



naam : Vandevijvere Patricia (1959) adres :

gezinstoestand : Gehuwd met Denijs Gerard (textielarbeider) en moeder van Frederic (23j) en Olivier (17j)

werk : Stikster bij Vanhoutte te Harelbeke

waarom lopen als sport : Ik voel me daar goed bij, sporten in buitenlucht is leuker dan ergens in een zaal

beste prestaties : Er in slagen anderhalve toer rond de Glavers te lopen

ambities : Zo mogelijk nog dit jaar vlot twee toeren rond de Glavers te kunnen lopen

andere hobby's of bijzonderheden : Jaarlijks een lekker een mooie reis maken



naam : Hoebeke William (1964) adres :

gezinstoestand : partner van Martine Demvuck en vader van twee dochters Naomi (12j) en Ruth (10j) en van zoon Jona (3j)

werk : Wever bij Vandenberghe-Vercamst te Waregem

waarom lopen als sport : om niet te verdikken !

beste prestaties : Voorlopig nog mager, misschien de kerstcorrida te Deerlijk, de vijf kilometer in 22 min

ambities : Een gemiddelde van 15 à 16 km/v halen in een wedstrijd

andere hobby's of bijzonderheden : Computeren, knutselen en wat TV kijken (vooral films) en dagelijks de krant doorworstelen



Voorstelling van enkele leden

naam : Lagae Philippe (1965) adres :

gezinstoestand : Gehuwd met Veerle Beernaert (laborante) en vader van vier dochters Louise (7j), Marie en Lisa (5j) en Maud (2j)

werk : Ambtenaar bij het OCMW te Kortrijk

waarom lopen als sport: De perfecte manier om de conditie in stand te houden en goed voor de algemene gezondheid zonder veel verplichtingen

beste prestaties : De marathon van Echternacht in 4.09.00 u

ambities : Een marathon in minder dan 4 u lopen (Kortrijk-Brugge of Nieuwpoort-leper)

andere hobby's of bijzonderheden : Sport volgen en alle soorten muziek beluisteren



naam : Catteeuw Pascal (1968) adres :



gezinstoestand : Gehuwd met Valerie Vandekerckhove (lerares) en vader van Justine (4j) en Victorine (9 maanden)

werk : Groups Business Development Manager bij Bekaert

waarom lopen als sport : Voor de conditie

beste prestaties : twee ronden rond de Gavers uitlopen

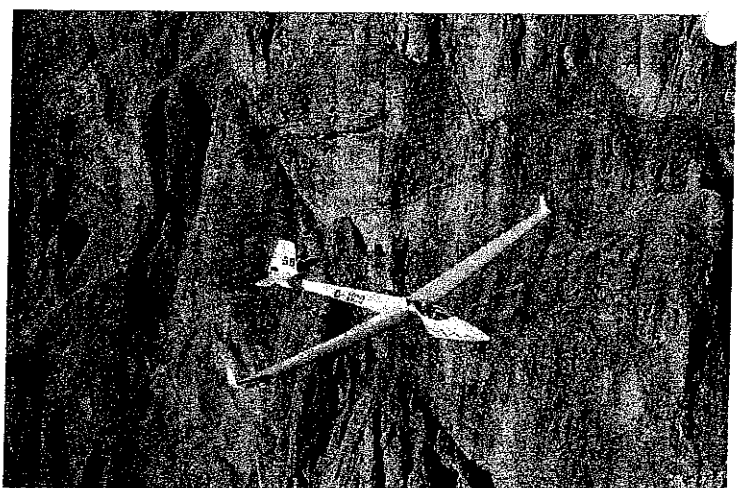
ambities : Een wedstrijd vlot beëindigen, misschien wel de volgende Tiegem-Harelbeke ?

andere hobby's of bijzonderheden : Zwemmen en reizen (een aantal werelddelen staan reeds op zijn kerfstok)

Nico Beyls is een tijdje uit circulatie met een klein breukje en een scheur in de voet (voet verzwikt tijdens een woensdagavond-training).

Hier iets over zijn hobby zweefvliegen:

Over zweefvliegen kan ik ganse boeken schrijven, kort samengevat moet je denken aan het liedje van Merlijn de tovenaer (een hele mooie vogel wil ik zijn). Je bent daarboven echt zo vrij als een vogel, zonder het geluid van een motor en met alleen het fluiten van de lucht en een onbeschrijfelijk mooi uitzicht. Veel mensen



denken dan dat zweefvliegen opstijgen en zo vlug mogelijk landen betekent. De kunst bestaat er in om thermiek (opstijgende warme lucht) te zoeken en zo van de ene bel naar de andere te vliegen zodanig om zo je op voorhand uitgestippelde parcours rond te vliegen. Het wereldrecord bedraagt 2000 km, dus je ziet het is meer dan opstijgen en landen. Misschien organiseren we wel eens iets voor de Gavertrimmers!!

ONDER TUSSEN BLIJKBAAR AL WEER EEN HELE TIJD GELEDEN, VAN 10 DECEMBER 2000, DAT ONZE FAMEUZE **COOPERTEST** DOORGING.



ZONDAG 20 JANUARI WAS HET DAN OP DE PISTE TE ZWEVEGEM ZOVER.

AL WEER EEN ORGANISATIE VAN ONZE LODE, DIE DE OPWARMING, DE STRETCHING, DE TIMING, DE AANMOEDIGINGEN EN DE COOLING-DOWN VERZORGDE.

UITEINDELIJK EEN LEKKER WEERTJE EN VOOR ZIJ DIE DEELNAMEN MISSCHIEN HET ULTIEM BEWIJS VAN HUN HUIDIGE CONDITIE.

ACHTERAF WAS ER, VOOR ZIJ DIE WILDEN, VRIJ ZWEMMEN. ER BEREIKTEN ONS GEEN NATTE BERICHTEN DAAROVER.

ZIE HIER DE UITSLAG VAN DE ZESTIEN MOEDIGEN (JAN SCHEDIN EN LODE SCHAMELHOUT KEKEN TOE).

COOPERTEST (zoveel mogelijk meters afleggen in 12 minuten)												
			13-12-95	22-01-96	24-09-97	14-12-97	22-02-98	7-02-99	28/11/99	6/02/00	10/12/00	20/01/02
1	De Rammelaere	Franky		3235	3390	3375	3458	3396	3476	3500	3320	3495
2	Creupelandt	Frederic									3080	3306
3	Christiaens	Johan			3245			3168	3240			3280
4	Libbrecht	Geert	3116	2997		3120	3286	2926		3198		3277
5	Verschaeve	Geert	3182	3170				3162		3201		3268
6	De Praitere	Guido	3112	2880	3120	3090	3160	3079	3164	3180		3237
7	Hubrecht	Koen								3326	3320	3227
8	Ryssaert	Philippe	3132				3190	3043		3198		3202
9	De Rammelaere	Didier						2680	3145		3130	3201
10	Dekeyzer	Steeffan						3099	3176			3201
11	Bekaert	Serge						3245			3020	3195
12	Deprez	Xavier						2910	3046	3096		2972
13	Lagage	Yves				2850		2933	3014	3111		2927
14	Schedin	Hans		2855				3089	3036	3010		2886
15	Schedin	Dieter					2172	2444	2728	2971	3045	2823
16	Holvoet	Liane	2694	2454	2675		2691		2721	2770	2755	2725

VERMELDEN WE NOG DE PRESTATIE VAN DE AANWEZIGE DOCHTER VAN HANS SCHEDIN,
INKE SCHEDIN: 2370 M



uitslagen



Vr 05/10/01 Ezeljogging Kuurne 2001 M

1 Dieter Schedin 0:07:06

Za 13/10/01 10de Dwars door Geluwe 14,6 KM (aank. 181)

82 Xavier Deprez 1:02:04 99 Jan Deprez 1:03:55

Za 20/10/01 Massa jogging Meubelen Olifant Oostende 9,7 KM (aank. 206)

49 Serge Bekaert 0:40:59 51 Xavier Deprez 0:41:12

Zo 25/11/01 4de Westlaanrun Roeselare 10 KM (aank. 127)

45 Xavier Deprez 0:37:58 106 Liane Holvoet 0:44:24

Zo 28/10/01 Dapalo herfstcross Moorsele

Jongens scholieren (aank. 16)

14 Dieter Schedin

Wo 31/10/01 Garmentieres 9,6 KM (aank. 65)

35 Franky Vandoorne 0:41:17

Zo 11/11/01 Kain 13 KM (aank. 430)

156 Franky Vandoorne 0:55:44

Zo 11/11/01 Ploegsteert

21 KM (aank. 1272)

206 Didier De Rammelaere	1:27:15	671 Kurt Leenknecht	1:39:36
241 William Verhaeghe	1:28:21	779 Marcel Naessens	1:42:15
346 Pol Vanneste (Lichtervelde)	1:31:07	782 Frank Huys	1:42:17
Steeffan Dekeyser	1:34:28	785 Philippe Rijssaert	1:42:22
527 Georges Van Nieuwenhove	1:36:08	865 Heve Vanhuyse	1:44:55
576 Geert Libbrecht	1:37:30	1024 Hubert Soenens	1:50:26

8 KM (ank. 1991)

68 Lode Schamelhout	0:29:48	136 Serge Bekaert	0:31:59
80 Franky De Rammelaere	0:30:26	220 Geert De Rammelaere	0:33:48

Za 01/12/01 14de Jogging de la Sint Nic - Herzeaux 10,8 KM (aank. 385)

109 Xavier Deprez	0:42:34	192 Jozef Debaveye	0:45:19
184 Franky Vandoorne	0:45:07		

Zo 09/12/01 1ste Kerstcorrida Langemark 9.6 KM (aank. 146)

36 Lode Schamelhout	0:35:59	112 Rik Schedin	0:43:28
97 Dieter Schedin	0:41:08	128 Hans Schedin	0:47:28

Zo 09/12/01 Houplin- Ascoisne (Fr.) 10,5 KM (aank. 483)

70 Franky Vandoorne	0:41:50
---------------------	---------

Zo 16/12/01 Poeqsteert Jogging de Noël 10,1 KM (aank.359)

51 Franky Vandoorne	0:40:36
---------------------	---------

Zo 23/12/01 18de Kerstcorrida Deerlijk

15 KM (aank. 648)

15 Steven Hocedes	0:50:57	248 Philippe Rijssaert	1:06:09
54 Lode Schamelhout	0:56:01	321 Marcel Naessens	1:08:59
86 Koen Hubrecht	0:58:32	332 Hans Verschoore	1:09:20
105 Geert Verschaeve	0:59:45	366 Georges Van Niewenhove	1:10:30
105 Johan Christiaens	0:59:51	378 Lieven Missian	1:11:00
122 Guido De Praitere	1:00:50	381 Liane Holvoet	1:11:13
141 Rony Verhulst	1:01:53	384 Bernard Vaneeckhoute	1:11:24
145 William Verhaeghe	1:02:00	451 Paul Vanhee	1:14:01
189 Pol Vanneste (Lichtervelde)	1:03:41	499 Eric Viane	1:16:01
195 Xavier Deprez	1:03:55	550 Pol Vanneste (Harelbeke)	1:19:58
223 Filip Bonte	1:05:14		

5 KM (aank. 905) (eigen tijdsopname)

7 Dimitrie Caby	0:15:32	232 Lucien Lefevre	
54 Franky De Rammelaere	0:17:51	286 Trees Capon	
83 Serge Bekaert	0:18:20	342 William Hoebeke	0:22:00
108 Frederic Creupelandt	0:18:47	359 Hans Schedin	0:22:30
115 Didier De Rammelaere	0:19:09	370 Nathalie Lietaert	0:22:40
128 Steefan Dekeyser	0:19:11	406 Jan Schedin	0:23:02
148 Geert Vandevijver	0:19:46	582 Eric Kerkhof	0:25:00
170 Dieter Schedin	0:19:46	583 Linda Verheyne	0:25:00
177 Rik Schedin	0:19:56	600 Marcel Bazijn	
197 Yves Lagaeye	0:20:24		

Wo 26/12/01 Kerstcorrida Tielt 10 KM (aank. 505)

154 Serge Bekaert	0:39:52	357 Liane Holvoet	0:47:11
162 Lieven Debeurme	0:40:15	367 Philippe Lagae	0:47:45
204 Xavier Deprez	0:42:07		

Zo 30/12/01 24ste San Silvestercross Winkel - St Elooi (eigen tijdsopname)

8,5 KM (ank.349)

26 Lode Schamelhout	0:30:35	83 Geert Libbrecht	0:33:49
43 Franky De Rammelaere	0:31:50	98 Didier De Rammelaere	0:34:18
68 Serge Bekaert	0:33:02	177 Rik Schedin	0:37:08
69 Johan Christiaens	0:33:03	341 Marcel Bazijn	

4,25 KM (aank.152)

27 Dieter Schedin	0:17:00
-------------------	---------

Za 05/01/02 Corrida Lombardsijde

5 KM

1 Dimitri Caby	6 Steven Hocedez
----------------	------------------

10,42 KM (aank. 266)

94 Serge Bekaert	0:41:05	155 Xavier Deprez	0:44:21
------------------	---------	-------------------	---------

agenda

Zo 24/02/02 Harelbeke: Tiegem- Harelbeke
info: Willy Derijckere tel. 056/71 38 49

Za 02/03/02 Harelbeke: Souper

Zo 17/02/02 Brugge: 9de Oostende- Brugge Ten miles 5 en 16 KM start om 11u00
info: George Dermul tel. 050/33 44 29

Za 09/03/02 Ingelmunster: 16de Brigadloop 2,5 - 5,5 en 13 KM eerste start om 14u15
info: Willy Ducessoye tel. 051/30 78 72

Zo 10/03/02 Torhout: 8ste Halve Marothon van Vlaanderen 7 en 21 KM eerste start om 9u15
info: tel. 050/27 66 45

Za 23/03/02 Wervik: Dwars door Wervik 3,4 - 6,8 en 13,6 KM eerst start om 15u00
info: Pascal Vromand GSM 0479/448 904

Torhout- Wijnendale: 6de Bruggenloop eerste start om 14u45
info: Eric Castelein tel. 050/21 67 88

Ma 01/04/02 Ichtegem: presto loop 5,4 en 10,5 KM eerste start om 15u15
info: Ronny Pollet tel. 051/58 88 07

Za 20/04/02 Marke: De 15 KM van Marke 6 en 15 KM eerste start om 15u30

Za 27/04/02 Harelbeke: 13de Eurojogging 4 jogging- 8 (dames) en 12 (heren) KM
info: Rosanne Mestdag tel. 056/71 71 86 website: www.eurojogging.be

Onze trouwe ADVERTEERDERS:

DE DUYSANT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS

St Jansstraat 29
8500 Kortrijk
tel. 056/21 54 63
gesloten dinsdag



ERIK DE JONGHE
Stasegemsesteenweg 74
8530 Harelbeke
tel. 056/72 99 44

DELSPORT

Vredestraat 72
8790 Waregem
tel. 056/60 30 29

FINA STATION
JACHRISS

Kuurnsestraat 2- 4
8531 Hulste
tel. 056/71 22 98

JO CLAERHOUT
D.V.V.
alle verzekeringen

Kortrijksesteenweg 12
8530 Harelbeke
tel. 056/72 88 88

Verzekerings- en boekhoudkantoor
VANDERBAUWHEDE - MEURISSE

Broelstraat 80
8530 Harelbeke
tel. 056/70 32 04

CONSTRUCT GLAS
B.V.B.A.
alle glaswerken

Berkenlaan 144 A
8530 Harelbeke
tel. 056/70 40 00



MADERNA TEXTILES
alle textielgarens

Luc PICCAVET
Dam 61/B 8500 KORTRIJK
tel. 056/20 51 62
fax. 056/20 51 58
tel. privé 056/22 27 94
